



ROUTINE

5

キラカエ

最高の自分で仕事を 始めたいときは 胸を開いて自動改札を通る



自動改札を通り抜ける3秒間、あなたが理想とする人になりきって、胸を開いて颯爽と歩いてみる。

突然ですが、「私は、こういう人です」というあなたがあなた自身に対して持っている自己認識・イメージのことを「セルフイメージ（自己像）」といいます。そして、脳はあなたがイメージした通りのことを実現させようと働いています。なので、もしいま仕事で行き詰まっているとすれば、あなたが持っているセルフイメージが原因の1つかもしれません。

たとえば、同じような才能と経験を持っている人でも、仕事で成果を出せる人となかなか成果を出せない人がいます。どうしてこんなことが起こるのかというと、じつは、セルフイメージが大きく影響しています。

仕事で成果を出せる人は、自分のことを「仕事ができる」と思い込んでいるのです。逆に、仕事でなかなか成果を出せない人は、「自分は仕事ができないし、自信が持てない」と悩んでいます。

まわりからは、前者は変に自信満々で滑稽に見えるかもしれませんが、その人はセルフイメージが高いということです。そして、人からどう思われようとも、現実はそのほうが仕事で成果を上げるのです。

これは別に仕事だけに限りません。人は思い描けないことは絶対に実現できません。人は、セルフイメージ通りの人間になっていくということが証明されたのがスタンフォード監獄実験です。1971年にアメリカのスタンフォード大学で心理実験として、擬似刑務所を作って、その刑務所の中で一般市民の被験者に囚人役と看守役を2週間ほど演じさせたのです。

最初のうちは、囚人役と看守役の間には何の差もなかったのが、時間がたつにつれ、看守役はより看守らしく、囚人役はより囚人らしい行動をするようになりました。ついには、禁止されていた暴力を看守役が囚人役にふるうようになり、実験は6日間で中止されました。

この実験は、**自分はどのような人間だと考えるかによって、実際の行動も人格も変わる**ということを示しています。

では、どうしたら、セルフイメージを変えられるのか？ ここではシンプルに、「3秒なりきり自動改札」という方法をご紹介します。

これは、駅の自動改札を「ピッ」と通るときに、「理想の人になりきる」というものです。まず、こんな人になりたいという未来のセルフイメージを持ちます。そして、「ピッ」とする瞬間に、胸を大きく開き、颯爽と歩くのです。

じつは、セルフイメージは、あなた自身が作ったものなので、あなたが変えることができます。

そして、セルフ「イメージ」とはいいますが、「**イメージ**」を**変えるより、まずは「姿勢**から**変えるのがオススメ**です。イメージはあいまいなので扱いにくいのですが、姿勢なら、一目瞭然。だから変えやすいのです。

そもそも胸を開いた状態というのは、心の状態が上向きで、すなわち物事がうまくいっていることの現れ。だから、胸を開くだけでも、セルフイメージは高まります。反対にうまくいっていないときは、背中が猫背になって、足取りも重くなりがちです。

3秒なりきり自動改札は、一種の妄想ではありますが、セルフイメージをアップするよいきっかけになります。背筋がピンと伸びている人は堂々として見えますし、ブレゼンや営業の現場でも説得力が増します。

「職場の雰囲気暗い、行くだけで気持ち暗くなる」と悩んでいたお客さんのYさん。以前は無表情で自動改札を通過していたそうです。彼女は、「3秒なりきり自動改札」を知り、モデルさんがランウェイを歩いているイメージでルーティンを実践し始めてから、思わぬ効果があったそうです。

「たった3秒だけど、一度姿勢がよくなると、しばらくキープできるから、会社に着いたあとも、気分よく仕事を始められるようになったんです」と、話してくれました。

自動改札の通過時だけでなく、気持ちが落ち込んだときにも、「ピッ」と3秒だけ理想の人になりきれば、気持ちを切り替えるのに効果があります。